

KETERAMPILAN GAYA BEBAS (*CRAWL*) DALAM OLAHARAGA RENANG PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNTAN ANGKATAN 2013

Rahima, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email : emarahima@gmail.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana keterampilan gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjaskesrek Untan angkatan 2013 yang bertujuan adalah untuk mengetahui keterampilan gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013 dan membantu dosen dalam melaksanakan proses pembelajaran teknik dasar renang . Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode deskriptif dan bentuk penelitian ni merupakan penelitian Survei. Sampel yang digunakan berjumlah 50 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Hasil dari penelitian ini ditemukan rata-rata mahasiswa dapat melakukan keterampilan gaya bebas dengan kategori sangat baik sebanyak 6%, baik 42%, cukup 28%, kurang 14% dan kurang sekali 10%. Dari hasil penelitian tersebut mahasiswa penjaskesrek UNTAN 2013 dapat melakukan keterampilan gaya bebas dengan benar dan memiliki kategori yang berbeda-beda sehingga proses dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan lancar karena semua mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dalam mata kuliah renang.

Kata Kunci : *keterampilan gaya bebas (crawl)*

Abstract: *The problem in this research is how skills freestyle (crawl) in the sport of swimming in the student penjaskesrek Untan force in 2013 which aims is to identify skills freestyle (crawl) in the class of 2013 UNTAN penjaskesrek students and assist faculty in implementing learning basic swimming techniques . The method used in this study is a descriptive method and form ni research is survey research. The sample was 50 students. Based on the research results of this study found the average student can do freestyle skills with excellent category as much as 6%, 42% good, 28% adequate, less than 14% and less than 10% once. From these results penjaskesrek UNTAN 2013 students can perform freestyle skills correctly and have different categories so that the learning process can be carried out smoothly because all students can perform freestyle (crawl) in swimming courses.*

Keywords: *skill freestyle (crawl)*

Pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana sehingga segala sesuatu aktivitas pembelajaran telah dilaksanakan terlebih dahulu terhadap hal-hal yang akan di ajarkan pada peserta didik. Misalnya dalam pembelajaran perlu adanya rencana, karena membutuhkan strategi, alat dan media yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Samsudin (2011: 58) menjelaskan, “pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui cabang olahraga seperti atletik, permainan maupun cabang olahraga air. Dalam pendidikan jasmani peserta didik tidak diharuskan untuk terampil secara prestasi, namun peserta didik diharapkan mampu menguasai teknik renangnya.

Tidak hanya di tingkat sekolah tetapi di tingkat perkuliahan proses pembelajaran juga akan sama yang berbeda hanyalah pada pendalamannya. Didalam mata kuliah penjas kesrek terdapat materi-materi yang diajarkan salah satunya adalah mata kuliah renang. C.Rob Orr dan Jane B.tyler (2008:15), “renang gaya bebas dilakukan dengan kedudukan tubuh dalam keadaan tengkurap, sikap melintang lengan lurus tepat di atas kepala, mengembang seperti batang kayu”. Renang merupakan bagian terpenting dari olahraga. Olahraga renang banyak sekali manfaatnya baik bagi kebugaran ataupun mengurangi rasa stress dan sering dijadikan terapi kesehatan. Teknik dan penguasaan dasar renang perlu sekali dimiliki oleh setiap orang yang ingin melakukan olahraga ini.

Renang adalah olahraga yang sangat digemari dan menyenangkan, olahraga ini juga berguna untuk kesehatan. Sebab, pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, jadi renang sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah . Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya yang biasanya diperlombakan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain, gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Namun, yang paling mudah dan dikenal orang adalah gaya bebas karena selain mudah dalam kehidupan sehari-hari mengapung juga sering digunakan anak-anak atau orang tua saat mandi di sungai dan saat bermain di air.

Menurut Muhajir (2004:168), “gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di kolam renang, mahasiswa harus menguasai teknik dasar renang gaya bebas (*crawl*) dan dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dalam pembelajaran pada matakuliah renang disemester II. Mahasiswa juga harus terampil dalam melakukan renang gaya bebas (*carwl*) yang di ajarkan oleh dosen pengampu mata kuliah renang. Dosen biasanya hanya melihat bahwa mahasiswa bisa berenang saja tetapi tidak melihat tekniknya

secara benar. Maka dari itu tujuan penelitian ini juga untuk membantu dosen dalam menunjang keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) sesuai dengan apa yang telah di berikan pada dosen pada proses pembelajaran berlangsung agar mahasiswa ke depannya dalam mengajar saat PPL atau pun mengajar di sekolah-sekolah mahasiswa mampu memberikan pengajaran yang maksimal pada murid-muridnya kelak.

Dalam pembelajaran renang mahasiswa masih ada yang belum memahami atau mengerti tentang gerakan renang gaya bebas (*crawl*). Selain itu pula kurang aktifnya mahasiswa untuk bertanya dalam melakukan gerakan gaya bebas (*crawl*) apakah sudah benar atau belum mahasiswa melakukan renang gaya bebas (*crawl*) tersebut pada saat perkuliahan berlangsung. Akibatnya proses pembelajaran yang berlangsung tidak adanya evaluasi dari dosen dan penilaian yang transparan dalam dan mahasiswa pun tidak tahu apakah gerakan mereka sudah benar atau belum. Mahasiswa harus aktif dalam pembelajaran, tidak hanya di pembelajaran renang saja akan tetapi disetiap pembelajaran juga harus aktif agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan kesalahan dalam melakukan gerakan renang gaya bebas (*crawl*) dapat dievaluasi kemudian mahasiswa mengerti dan memahami bagaimana melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan baik dan benar.

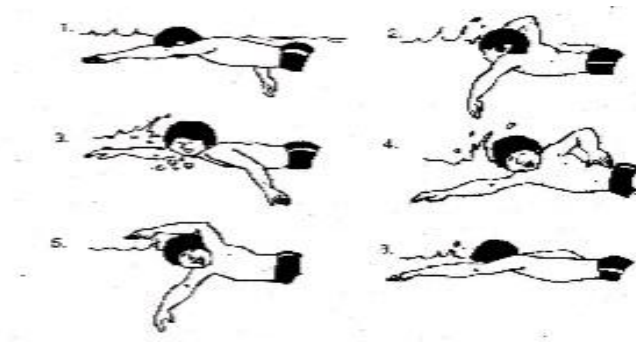
Keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan yang pada akhirnya menghasilkan suatu gerakan yang maksimal dan mengeluarkan energi disetiap gerakan yang dilakukan.

Renang merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan di air. Gerakan renang dapat memperlancar peredaran darah kita maka dari itu olahraga ini sangat digemari oleh masyarakat. Renang diajarkan pada perkuliahan di perguruan tinggi di program studi penjaskesrek diajarkan pada matakuliah renang.

Pusat Special Olympics Indonesia (2009 : 1) menjelaskan bahwa, “renang merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di dalam air, baik berjalan, main dan sebagainya. Renang memberikan suatu pengalaman yang baru, menyenangkan, memberikan kebugaran sekaligus memperkaya gerakan pelakunya”.

Gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi tengkurep kepala masuk di dalam air. Posisi badan yang lurus kaki turun naik akan tetapi tidak menekuk melainkan dengan posisi kaki lurus. Tangan mengayuh kedepan bergantian dan bernafas kanan atau kiri dengan menoleh ke arah kanan atau kiri. Posisi muka keluar dari permukaan air.

Terdapat bidang-bidang pemusatan gaya bebas (*crawl*) yaitu (1). Sikap tubuh (2). Gerakan kaki (3). Gerakan lengan (4). Bernafas dan koordinasi gerak (C. Rob Orr dan Jane B. Tyler (2008:14)



Gambar 1. Gerakan Gaya Bebas (*Crawl*)

Sumber : (David Haller 2010 : 25)

1). Posisi tubuh datar, sedikit menyering dari bagian pinggang kebawah. 2). Pandangan mata kedepan dan sedikit kebawah. 3). Posisi badan yang agak serong memudahkan tendangan ketika didalam air. 4). Sumber kayuhan lengan berasal dari bahu, memanfaatkan otot-otot dada yang kuat dan memberi suatu dorongan yang kuat. 5). Posisi tubuh dapat menyebabkan kayuhan kaki. Jika posisi kepala lebih tinggi maka posisi kaki akan turun. (Spesial Olympics Indonesia 2009:32-33)

Masalah yang terjadi terkait dengan keterampilan gaya bebas (*crawl*) dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana penguasaan teknik dasar renang gaya bebas (*crawl*) mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013?
2. Apakah mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dalam pembelajaran pada matakuliah renang dengan baik?
3. Bagaimana keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) pada saat pembelajaran berlangsung?

Berdasarkan pemaparan masalah di atas, maka penulis akan melakukan “Survei Keterampilan Gaya Bebas (*Crawl*) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek UNTAN Angkatan 2013”.

Merujuk dari permasalahan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 234), “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang paling yang dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Margono (2009 : 29) menyatakan, “arti dari perkataan “*survei*” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjaskesrek UNTAN regular A angkatan 2013. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan Sampling Jenuh. Menurut Sugiyono (2012 : 124), “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Jumlah sampel yang digunakan sesuai dengan banyaknya jumlah populasi yang dijadikan sampel yaitu berjumlah 50 mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Dalam penelitian ini, observasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui keterampilan gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: “teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, pola kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar”. (Sugiyono 2009 : 145)

Penelitian ini menggunakan *numerical rating scale*, yaitu “pernyataan tentang kualitas tertentu dari suatu yang diukur dan diikuti oleh angka yang menunjukkan skor sesuatu yang diukur”. (S. Eko Putro Widoyoko 2012 : 120)

Adapun kisi-kisi instrument yang digunakan, yaitu:

Tabel 1: Kisi-kisi Penilaian Keterampilan Gaya Bebas (*Crawl*)

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
Gerakan tangan	Ayunan siku lebih tinggi dari kepala					
	Kayuhan tangan sampai pada pinggang					
Gerakan kaki	Kaki berada didalam permukaan air tidak terlalu dalam					
	Lutut lurus sampai pada ujung jari kaki					
Posisi badan	Posisi badan datar pada permukaan air (mengapung)					
Gerakan mengambil nafas	Dilakukan dengan cara memutar kepala kearah samping					

Teknik Analisis Data

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis dan mengolah data sebagai berikut:

1. Editing yaitu mengecek semua data yang dikumpulkan
2. Tabulasi yaitu proses pembuatan tabel memasukan data kedalam bagan tabel dan pemberian nilai terhadap item-item yang perlu diberi nilai.
3. Mengklasifikasi nilai yang diperoleh mahasiswa dalam skala yang telah ditentukan.

Tabel 2: Kategori/klasifikasi

Skor	Klasifikasi
24-30	SangatBaik
21-23	Baik
18-20	Cukup
15-17	Kurang
12-14	SangatKurang

4. Mempresentasikan data yang telah dihitung perkategoriya dengan rumus.

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dp = deskriptif persentase

n = jumlah nilai yang diperoleh

N = jumlah keseluruhan nilai

Sumber: Muhammad Ali (dalam Jaka Ferbiadi, 2012:36)

5. Menyimpulkan hasil penelitian sehingga diperoleh deskripsi tentang survei keterampilan gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian keterampilan renang gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa penjaskesrek penelitian ini dilakukan di kolam renang J.C Oevang Oeray pada saat mata kuliah renang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek UNTAN regular A angkatan 2013 yang terdiridari 2 kelas yaitu kelas A dan B. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei tes pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN regular Angkatan 2013 kelas A dan B untuk melakukan renang gaya bebas (*Crawl*) dan dinilai dengan 6 aspek gerakan oleh dua orang penilai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan gaya

bebas (*crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013

1. Urutkan data dari yang terkecil ke data terbesar.

Tabel 3: Urutan Data Terkecil ke Data Terbesar

12	18	20	23	24
14	18	20	23	24
14	19	21	24	24
15	19	21	24	24
15	19	21	24	24
16	19	21	24	24
16	20	22	24	24
16	20	22	24	27
17	20	22	24	30
17	20	23	24	30

2. Hitung rentang yaitu data tertinggi dikurang data terendah dengan rumus

$$R = \text{data tertinggi} - \text{data terendah}$$

$$= 30 - 12$$

$$= 18$$

3. Banyak kelas yaitu 5

5 = sangat baik

4 = baik

3 = cukup

2 = kurang

1 = sangat kurang

4. Hitung panjang kelas interval

$$P = \frac{\text{rentang}}{\text{banyakkelas}}$$

$$= \frac{18}{5}$$

$$5$$

$$= 3,6 \text{ dibulatkan } 4$$

5. Tentukan ujung bawah kelas interval pertama. Diambil dari data terkecil = 12
6. selanjutnya dimasukkan kedalam tabel klasifikasi kategori di bawah ini:

Tabel 4: Klasifikasi

Skor	Klasifikasi
26 - 30	Sangat Baik
22 - 25	Baik
19 - 21	Cukup
16 - 18	Kurang
12 - 15	Sangat Kurang

7. Nilai f dihitung dengan menggunakan tabel penolong sebagai berikut :

Tabel 5: Penolong

Nilai	Tabulasi	F
26 - 30	III	3
22 - 25	IIII IIII IIII IIII I	21
19 - 21	IIII IIII IIII	14
16 - 18	IIII II	7
12 - 15	IIII	5
JUMLAH	50	50

Setelah diperoleh nilai dari masing-masing mahasiswa, maka akan dilakukan pengelompokan kategori beserta persentasenya. Perhatikan tabel dibawah ini:

Tabel : Hasil penilain keterampilan gaya bebas (*crawl*)

Katagori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	3	6%
Baik	21	42%
Cukup	14	28%
Kurang	7	14%
Sangat Kurang	5	10%
jumlah	50	100%

Merujuk dari hasil penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan data yang tertera pada tabel 3, keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas tergolong dalam kategori kurang sekali dengan persentase 10%

yaitu sebanyak 5 orang, kategori kurang dengan persentase 14% sebanyak 7 orang, kategori cukup dengan persentase 28% sebanyak 14 orang, kategori baik dengan persentase 42% sebanyak 21 orang, dan kategori sangat baik dengan persentase 6% sebanyak 3 orang mahasiswa.

Hasil dari deskripsi data tersebut, dapat terlihat bahwa kategori yang tertinggi adalah pada kategori baik sedangkan pada kategori sangat baik dikarenakan dikategori sangat baik mahasiswa memiliki kemampuan berenang sama dengan kemampuan atlet renang yang biasa latihan yaitu 6% sebanyak 3 orang. Sedangkan dikategori baik mahasiswa dapat melakukan keterampilan renang dengan baik akan tetapi tidak semua aspek yang dinilai mendapat skor baik seperti pada saat bernafas atau pengambilan nafas dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) yaitu 42% sebanyak 21 orang.

Dikategori cukup menempatkan tertinggi kedua yaitu 28% sebanyak 14 orang dari kategori kurang hanya mendapatkan 14% sebanyak 7 orang. Dikarenakan mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan benar akan tetapi mendapatkan total skor yang telah ditentukan dan menempatkan kategori cukup. Sedangkan dikategori kurang sekali 10% sebanyak 5 orang. Mahasiswa yang mendapatkan skor kurang sekali dikarenakan disetiap aspek yang dinilai mahasiswa mendapat nilai 2 yaitu kurang. Kemudian dengan memasukan dalam kategori hasil yang didapat mahasiswa menempatkan kategori kurang sekali. Dalam gerakan-gerakan yang dilakukan mahasiswa masih ada yang salah dan perlu diperbaiki sehingga mahasiswa tersebut harus diberi bimbingan. Dan sebaiknya para dosen memberikan evaluasi disetiap pertemuan mata kuliah renang dan memberikan penilaian secara transparan pada mahasiswa agar mahasiswa lebih giat lagi mempelajari atau memperbaiki kesalahan dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) pada saat mata kuliah berlangsung. Agar mutu dari mahasiswa yang masuk dipenjaskesrek Untan akan lebih baik lagi dan kelak mahasiswa penjaskesrek Untan menjadi guru yang bermutu dengan dapat menguasai teknik-teknik olahraga tidak hanya olahraga renang melainkan semua olahraga yang terkandung dalam pembelajaran penjaskes.

Pembahasan

Keterampilan Gaya Bebas (*crawl*)

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan gaya bebas (*Crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013. Penelitian ini menggunakan 2 kelas yaitu kelas A dan B yang berjumlah 50 mahasiswa.

Berdasarkan serangkaian penelitian untuk mengetahui informasi tentang keterampilan gaya bebas (*Crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN Angkatan 2013, mulai dari meminta izin untuk melakukan penelitian kepada dosen matakuliah renang dan validitas instrument sampai dengan penelitian. Penelitian ini dilakukan dikolam renang

J.C Oevang Oeray pada saat matakuliah berlangsung didapatkan hasil dari penelitian yaitu sebanyak 10% mahasiswa penjaskesrek melakukan keterampilan gaya bebas (*Crawl*) tergolong dalam kategori sangat baik. 42% mahasiswa tergolong dalam kategori baik, 28% mahasiswa tergolong dalam kategori cukup, 14% mahasiswa tergolong dalam kategori kurang dan 10% mahasiswa tergolong dalam kategori sangat kurang.

Maka ditarik kesimpulan mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013 dapat melakukan keterampilan gaya bebas (*crawl*) pada saat mata kuliah renang dan penguasaan teknik renang gaya bebas pada mahasiswa tidak semuanya baik. Keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) pada saat pembelajaran berlangsung juga baik dikarenakan mahasiswa tidak ada yang tidak bisa berenang. Prodi penjaskesrek telah sukses dalam memilih mahasiswa untuk masuk mengikuti perkuliahan di penjaskesrek dikarenakan semua mahasiswa penjaskesrek dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan kategori yang berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisa penelitian data secara keseluruhan terhadap keterampilan gaya bebas (*Crawl*) dalam olahraga renang pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN angkatan 2013 adalah semua mahasiswa penjaskesrek UNTAN dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*). Dan keterampilan berenang gaya bebas (*crawl*) memiliki kategori yang berbeda-beda yaitu dikategori sangat kurang 10% sebanyak 5 orang, kategori kurang 14% sebanyak 7 orang, kategori cukup 28% sebanyak 14 orang, kategori baik 42% sebanyak 21 orang dan pada kategori sangat baik 6% sebanyak 3 orang. Kategori yang paling tinggi adalah pada kategori baik yaitu sebanyak 21 orang atau 42% dan tertinggi kedua yaitu pada kategori cukup sebanyak 14 orang atau 28%.
2. Masih ada mahasiswa yang belum mengerti gerakan gaya bebas terutama pada saat pengambilan nafas yang benar dan gerakan tangan yang benar. Mahasiswa hanya berenang untuk sampai saja tetapi tidak melihat gerakannya.
3. Evaluasi dari dosen sangat penting untuk meningkatkan keterampilan renangnya gaya bebas (*crawl*) pada mahasiswa penjaskesrek UNTAN.
4. Prodi penjaskesrek telah sukses dalam memilih mahasiswa untuk masuk mengikuti perkuliahan di penjaskesrek dikarenakan semua mahasiswa penjaskesrek dapat melakukan renang gaya bebas (*crawl*) dengan kategori yang berbeda dan tidak ada mahasiswa yang tidak bisa berenang.

Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan keterampilan gaya bebas dalam berenang pada mahasiswa semester-semester yang akan datang. Tidak hanya gayanya saja akan tetapi semua gaya yang terkandung dalam renang harus ditingkatkan lebih dari penelitian ini.
2. Bagi para mahasiswa penjaskesrek UNTAN agar sering bertanya pada dosen matakuliah renang tentang gerakan gaya bebas (*Crawl*) yang benar. Dan menanyakan perkembangan gerakan gaya bebas (*Crawl*) yang anda lakukan pada setiap pertemuan perkuliahan. Agar pada saat mengajar di sekolah nanti mahasiswa sudah dapat memahami bagaimana teknik renang gaya bebas (*crawl*) yang benar dan membagi ilmu pada siswa siswa di sekolah.
3. Kepada dosen agar memberikan evaluasi di setiap pembelajaran berlangsung dan memberikan penilaian secara transparan pada mahasiswa tentang gerak renang gaya bebas (*Crawl*) yang dilakukan oleh mahasiswa.
4. Bagi para peneliti berikutnya diharapkan dapat melanjutkan dan memperbaiki penelitian ini agar kedepannya kampus penjaskesrek UNTAN tetap mendapatkan mahasiswa yang memiliki keterampilan renang maupun keterampilan olahraga lain yang sangat baik lagi. Dan untuk kedepannya agar lulusan penjaskesrek dapat membantu dalam meningkatkan prestasi di sekolah-sekolah yang akan mereka ajarkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). **Manajemen Penelitian**. Jakarta: Rineka Cipta
- Haller, David. (2010). **Belajar Berenang**. Bandung: Pionir Jaya
- Febriadi, Jaka. (2012). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Pontianak Tahun 2011 (**Skripsi**). Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Margono. (2009). **Metodologi Penelitian Pendidikan**. Jakarta: RinekaCipta
- Muhajir. (2004). **Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA Kelas X**. Bandung: Erlangga
- Pusat Special Olympics Indonesia. (2009). **Buku Panduan Cabang Olahraga Renang**. Jakarta: Special Olympics Indonesia

Rob, C. Orr dan Jane B. Tyler. (2008). **Dasar-Dasar Renang**. Bandung: Angkasa

Samsudin. (2011). **Modul Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**. Jakarta: Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Sugiyono. (2009). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2011). **Metode Penelitian Pendidikan**. Bandung: Alfabeta

Widoyoko, S. Putro, Eko. (2012). **Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar